

  
SENIOREN  
STEINHAUSEN

# JAHRESPROGRAMM 2025/2026



## WIR DANKEN

Wir danken der Gemeinde Steinhausen, der katholischen und reformierten Kirchgemeinde sowie allen Inserenten für die finanzielle Unterstützung.

Wir danken allen, die zur Entstehung unseres schönen Programmheftes beigetragen haben.

### **Herausgeber & Redaktion**

Senioren Steinhausen

### **Vorwort**

Regina Schmid

### **Foto Titelbild**

Rahel Schmid

### **Layout & Druck**

Heller Druck AG, Cham

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Vorstand</b>	<b>6</b>
<b>Über uns</b>	<b>7</b>
<b>Wandern</b>	<b>8</b>
<b>Walking / Vita Parcours</b>	<b>26</b>
<b>Velofahren</b>	<b>28</b>
<b>Seniorenachmittage</b>	<b>40</b>
<b>Mittagsclub</b>	<b>46</b>
<b>Wir erzählen Euch eine Geschichte</b>	<b>48</b>
<b>Anlässe</b>	<b>50</b>
<b>Kontakte und Gespräche</b>	<b>55</b>
<b>Internet- und Tablet-Treff</b>	<b>56</b>
<b>Angebote von Pro Senectute</b>	<b>57</b>
<b>Hinweise</b>	<b>67</b>

[www.seniorensteinhausen.ch](http://www.seniorensteinhausen.ch)  
[info@senioren-steinhausen.ch](mailto:info@senioren-steinhausen.ch)

# VORWORT

**«Mach' es wie die Sonnenblumen: Begrüsse jeden, der dir begegnet, mit einem freudigen Lächeln»**

Auch der Vorstand begrüsst Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, ganz herzlich mit einem freudigen Lächeln. Das Vereinsjahr möchte Gemeinschaft, Frohmut und viel Lachen schenken.

Apropos Lachen – wussten Sie:

- dass es eine Wissenschaft des Lachens gibt, nämlich die Gelotologie;
- dass sich die Forschung einig ist: Lachen ist gesund;
- dass herzhaftes Lachen den Blutdruck senkt;
- dass Lachen das Immunsystem stärkt;
- dass während des Lachens Endorphin (Glückshormon) produziert wird, sich dadurch unsere Stimmung hebt;
- dass Lachen den Adrenalinpiegel senken kann und somit Stress reduziert;
- dass freudiges Lachen jedem Gesicht natürliche Schönheit verleiht?

Das vorliegende Jahresprogramm wurde von unseren Bereichsleitenden mit grosser Sorgfalt abwechslungsreich gestaltet. Es bietet allen Interessierten Gelegenheit, gemeinsam Freude zu erleben, gemeinsam zu geniessen und gemeinsam zu lachen.

Wir heissen Sie herzlich willkommen an Ihren Wunschveranstaltungen.

Der Vorstand

# VORSTAND

**Heinz Schmid**, Präsident 041 741 62 85  
info@senioren-steinhausen.ch

---

**Ursula Hirzel**, Aktuarin 041 740 18 68

---

**Josef Stritmatter**, Finanzen 079 501 99 54

---

**John Stutzer**, \*Mitglied 041 740 09 62

---

\*Muss an der Mitgliederversammlung 2025 gewählt werden.

# ÜBER UNS

Der Verein Senioren Steinhausen wurde im Jahr 1973 gegründet. Er engagiert sich für eine aktive Freizeitgestaltung unter dem Motto «gemeinsam statt einsam» und fördert so den Kontakt unter den Seniorinnen und Senioren.

Das breite Angebot an vielfältigen Aktivitäten aus Sport, Kultur und Geselligkeit trägt zur Verbesserung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness bei.

Für bewegungsfreudige Naturliebhaber bieten sich Wanderungen, Walking und Velofahrten an. Spannende Themen an Seniorennachmittagen sowie Ausflüge mit imposanten Besichtigungen sorgen für gemeinsame kulturelle Erlebnisse. Der Mittagsclub lädt zum genussvollen Essen im gediegenen Rahmen ein. Und wer gerne lauschend in die bunte Welt der Geschichten eintaucht, ist im Kreise der Erzählnachmittage gut aufgehoben.

Wir freuen uns über jedes Neumitglied. Selbstverständlich dürfen Sie zuerst bei unseren Veranstaltungen schnuppern, bevor Sie sich für eine Mitgliedschaft anmelden.

Unsere Angebote richten sich an Personen ab 60 Jahren.

**Besuchen Sie uns auf [www.seniorensteinhausen.ch](http://www.seniorensteinhausen.ch)**

# TEAM WANDERN

**Robert Dreher**, Ressortleiter 041 741 37 14  
Schulhausweg 32  
6312 Steinhausen  
wandern.robi@senioren-steinhausen.ch

---

**Pius Fährdrich**, Ressortleiter 079 734 23 70  
Neudorfstrasse 1  
6312 Steinhausen  
wandern.pius@senioren-steinhausen.ch

---

**Edith Achermann**, Tourenleiterin 079 480 24 93

---

**Moritz Albisser**, Tourenleiter 041 741 16 63

---

**Ursula Hirzel**, Tourenleiterin 041 740 18 68

---

**Arthur Huber**, Tourenleiter 079 455 90 20

---

**Gregor Notter**, Tourenleiter 041 741 31 54

---

**Helen Riccardi**, Tourenleiterin 078 841 68 87

---

**Heinz Schmid**, Tourenleiter 041 741 62 85

---

**Zeno Stössel**, Tourenleiter 079 276 24 18

---

**Josef Wüest**, Tourenleiter 079 211 07 14

---



# WANDERN

Wir führen das ganze Jahr Wanderungen in verschiedenen Stärkeklassen durch. Alle Wanderungen eignen sich gut für Seniorinnen und Senioren. Bist du 60 Jahre oder älter und hast du Freude am Wandern, dann schau doch unser Wanderprogramm an und komm unverbindlich einmal mit. Wir pflegen eine sehr gute Kameradschaft. Bitte beachte die Hinweise auf Seite 25.

## Programmänderungen

Bei Gefahren oder anderen zwingenden Voraussetzungen sind Programmänderungen vorbehalten. Aktuelle Informationen sind auf unserer Homepage [www.seniorensteinhausen.ch](http://www.seniorensteinhausen.ch), im Steinhauser Aspekte und im Anschlagkasten vor dem Eingang zur Gemeindeverwaltung ersichtlich.



## WANDERWOCHE 2025 IN UNTERWASSER

Die diesjährige Wanderwoche führt uns ins Toggenburg nach Unterwasser und findet statt vom Sonntag, 31. August bis Samstag, 06. September 2025. Unsere Unterkunft ist im Hotel Sternen. Informationen und Anmeldeformulare sind erhältlich bei Pius Fährndrich, Neudorfstrasse 1, 6312 Steinhausen, Tel. 079 734 23 70 oder [wandern.pius@senioren-steinhausen.ch](mailto:wandern.pius@senioren-steinhausen.ch)

### APRIL

#### Kurzwanderung «Reussebene»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>1. April 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	13.00 Uhr Steinhausen Zentrum (13.09 Uhr Bus 606 > Cham)
<b>Wanderroute</b>	Hagendorn Grobenmoos – St. Wolfgang – Hünenberg – Sins
<b>Anforderung</b>	2 Std. / 6.6 km / Hm + 80 m / - 95 m
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billet HT Fr. 6.–
<b>Rückkehr</b>	17.31 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 30. März, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Zeno Stössel 079 276 24 18

## APRIL

### Tageswanderung leicht «Bad Ragaz – Sargans»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>8. April 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	7.20 Uhr Steinhausen Zentrum (7.31 Uhr Bus 606 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Bad Ragaz – Vilters – Sargans
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 10.5 km / Hm + 160 m / - 175 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 29.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	17.17 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 6. April, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Arthur Huber 079 455 90 20

## APRIL

### Tageswanderung «Richterswil - Schönenberg»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>29. April 2025</b> (Verschiebedatum Freitag, 2. Mai 2025)
<b>Treffpunkt</b>	7.35 Uhr Steinhausen Zentrum (7.42 Uhr Bus 616 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Richterswil – Samstagern – Hütten – Schönenberg
<b>Anforderung</b>	4 Std. / 13.4 km / Hm + 550 m / - 235 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffee, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 16.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	16.50 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 27. April, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Josef Wüest 079 211 07 14

## MAI

### Kurzwanderung «Goldseeli»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>6. Mai 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	12.15 Uhr Steinhausen Zentrum (12.31 Uhr Bus 606 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Steinen – Blattiswald – Schutt – Arth Goldau
<b>Anforderung</b>	2¼ Std. / 6.7 km / Hm + 180 m / - 135 m
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt am Schluss der Wanderung
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 8.50
<b>Rückkehr</b>	17.18 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 4. Mai, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Moritz Albisser 041 741 16 63

## MAI

### Tageswanderung leicht «Nussbäumli»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>13. Mai 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	7.40 Uhr, Steinhausen Zentrum (7.46 Uhr Bus 606 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Seedorf Schloss – Reusssteg – Moosbad – Nussbäumli – Spiss – Telldenkmal
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 9 km / Hm + 250 m / - 230 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 19.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	15.54 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 11. Mai, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Pius Fährdrich 079 734 23 70

## MAI

### Tageswanderung «Chirsiweg»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>20. Mai 2025</b> (Verschiebedatum Donnerstag, 22. Mai)
<b>Treffpunkt</b>	7.00 Uhr, Steinhausen Bahnhof (7.11 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Sommerau – Giessenfall – Rünenberg – Weslingen – Oltingen – Talweiher
<b>Anforderung</b>	4¼ Std. / 13.5 km / Hm + 400 m / - 350 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 31.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	18.18 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 18. Mai, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Robert Dreher 041 741 37 14

## JUNI

### Kurzwanderung «Bisliker Weiher»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>3. Juni 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	13.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (13.11 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Hedingen – Hedinger Weiher – Bisliker Weiher – Affoltern
<b>Anforderung</b>	1¾ Std. / 5.1 km / Hm + 160 m / - 160 m
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 6.–
<b>Rückkehr</b>	16.18 Uhr Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 1. Juni, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Gregor Notter 041 741 31 54

## JUNI

### Tageswanderung leicht «Chly Rhy»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>17. Juni 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	7.35 Uhr Steinhausen Bahnhof (7.41 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Zurzach – Zollhus – Chly Rhy – Koblenz
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 8.6 km / Hm + 60 m / - 70 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen am Ende der Wanderung)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 22.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	16.18 Uhr Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 15. Juni, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Robert Dreher 041 741 37 14

## JUNI

### Tageswanderung «über den Heuberg»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>24. Juni 2025</b> (Verschiebedatum Donnerstag, 26. Juni)
<b>Treffpunkt</b>	7.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (7.11 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Laufenburg – Heuberg – Kaisten – Kaisterberg – Frick Bahnhof
<b>Anforderung</b>	4 Std. / 13.6 km / Hm + 480 m / - 445 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 30.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	17.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 22. Juni, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Ursula Hirzel 041 740 18 68

## JULI

### Tageswanderung leicht «Lindenberg»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>9. Juli 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	8.00 Uhr Steinhausen Zentrum (8.09 Uhr Bus 606 > Cham)
<b>Wanderroute</b>	Müswangen – Schopfewald – Horben – Grod – Hämikon Berg
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 10.3 km / Hm + 195 m / - 160 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 17.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	17.16 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 6. Juli, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Robert Dreher 041 741 37 14

## JULI

### Kurzwanderung «Knonau, Sommertreff»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>15. Juli 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	9.30 Uhr Steinhausen Bahnhof (9.41 Uhr S5 > Knonau)
<b>Wanderroute</b>	Knonau – Steinhausen
<b>Anforderung</b>	1¼ Std. / 5.3 km / Hm + 105 m / - 50 m
<b>Programm</b>	11.30 Uhr Ankunft bei der Waldhütte, anschliessend Apéro und Mittagessen
<b>Kostenbeitrag</b>	Fr. 14.– pro Person für Mittagessen und Getränke alkoholfrei
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 13. Juli, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Gregor Notter 041 741 31 54
<b>Organisation</b>	Dora Odermatt 079 256 46 73
<b>Bemerkung</b>	Wird gemeinsam mit den Velofahrern durchgeführt. Auch Nichtwanderer sind herzlich willkommen. Billette selber lösen
<b>Aufruf</b>	Gesucht werden Salate und Kuchen für das Buffet. Spendende melden sich bitte bis Ende Mai bei Dora Odermatt 079 256 46 73. Danke.

## JULI

### Tageswanderung «Moosegg»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>22. Juli 2025</b> (Verschiebedatum Donnerstag, 24. Juli)
<b>Treffpunkt</b>	7.00 Uhr Steinhausen Zentrum (7.12 Uhr Bus 606 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Emmenmatt – Waldhäuseren (Moosegg) – Zollbrück
<b>Anforderung</b>	3¾ Std. / 10.7 km / Hm + 430 m / - 460 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 31.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	17.31 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 20. Juli, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Edith Achermann 079 480 24 93

## AUGUST

### Kurzwanderung «Lorzentobel»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>5. August 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	8.00 Uhr Steinhausen Zentrum (8.10 Uhr Bus 636 > Baar)
<b>Wanderroute</b>	Baar Paradies – Rest. Höllgrotten – Baar Brauerei
<b>Anforderung</b>	1¾ Std. / 6.2 km / Hm + 100 m / - 100 m
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Fahrpreis</b>	ZVB-Tageskarte, 2 Zonen, HT Fr. 6.40
<b>Rückkehr</b>	12.16 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 3. August, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Ursula Hirzel 041 740 18 68
<b>Bemerkung</b>	Billette selber lösen



## AUGUST

### Tageswanderung leicht «Buholz»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>12. August 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	8.15 Uhr Steinhausen Zentrum (8.31 Uhr Bus 606 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Ruswil – Buholz – Buchen – Hiltenberg – Burg – Wolhusen
<b>Anforderung</b>	3¼ Std. / 10.2 km / Hm + 235 m / - 305 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billet HT Fr. 22.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	16.48 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 10. August, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Moritz Albisser 041 741 16 63

## AUGUST

### Tageswanderung «Urner Reusstal»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>19. August 2025</b> (Verschiebedatum Donnerstag, 21. August)
<b>Treffpunkt</b>	7.50 Uhr Steinhausen Zentrum (8.01 Uhr Bus 606 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Gurnellen Fellital – Wassen – Göschenen
<b>Anforderung</b>	3¼ Std. / 10.3 km / Hm + 585 m / - 195 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billet HT Fr. 24.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	17.55 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 17. August, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Moritz Albisser 041 741 16 63

## SEPTEMBER Kurzwanderung «Weid»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>10. September 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	13.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (13.11 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Mettmenstetten – Weid – Rossau – Steinhausen
<b>Anforderung</b>	2½ Std. / 8.3 km / Hm + 125 m / - 155 m
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Fahrpreis</b>	ZVB-Billett, 3 Zonen, HT Fr. 3.60
<b>Rückkehr</b>	16.45 Uhr, Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 7. Sept., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Gregor Notter 041 741 31 54
<b>Bemerkung</b>	Billette selber lösen

## SEPTEMBER Tageswanderung leicht «3 Weiherweg»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>16. September 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	7.30 Uhr Steinhausen Zentrum (7.40 Uhr Bus 636 > Baar)
<b>Wanderroute</b>	Gattikerweiher – Waldweiher – Bergweiher – Horgen Oberdorf
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 10.2 km / Hm + 208 m / - 246 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 11.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	14.46 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 14. Sept., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Josef Wüest 079 211 07 14

## SEPTEMBER Tageswanderung «um den Roggenstock»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>23. September 2025</b> (Verschiebedatum Do., 25. September)
<b>Treffpunkt</b>	7.30 Uhr Steinhausen Zentrum (7.42 Uhr Bus 616 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Steinboden – Fuederegg – Roggenegg – Adlerhorst – Fuederegg – Steinboden
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 7.7 km / Hm + 275 m / - 275 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 44.– / GA Fr. 21.–
<b>Rückkehr</b>	17.17 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 21. Sept., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Helen Riccardi 078 841 68 87
<b>Bemerkung</b>	Variante mit Roggenstock Gipfel (3¾ Std. / 9.4 km / Hm + 505 m / - 505 m)

## OKTOBER Kurzwanderung «Reusstal»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>7. Oktober 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	13.00 Uhr Steinhausen Bahnhof (13.11 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Rottenschwil Hecht – Ottenbach Zentrum
<b>Anforderung</b>	2 Std. / 6.3 km / Hm + 35 m / - 10 m
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 9.–
<b>Rückkehr</b>	17.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 5. Oktober, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Zeno Stössel 079 276 24 18

## OKTOBER

### Tageswanderung leicht «Pfannenstiel»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>14. Oktober 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	7.30 Uhr Steinhausen Bahnhof (7.41 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Egg – Hochwacht – Meilener Tobel – Meilen
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 10.5 km / Hm + 345 m / - 475 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 20.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	16.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 12. Okt., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Ursula Hirzel 041 740 18 68

## OKTOBER

### Tageswanderung «Walensee»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>21. Oktober 2025</b> (Verschiebedatum Do., 23. Oktober)
<b>Treffpunkt</b>	7.20 Uhr Steinhausen Zentrum (7.31 Uhr Bus 606 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Walenstadt – Brüeliwald – Au – Quinten
<b>Anforderung</b>	4 Std. / 11,2 km / Hm + 550 m / - 550 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Morgenkaffee) Mittagessen (Picknick)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 37.– / GA Fr. 11.–
<b>Rückkehr</b>	18.17 Uhr, Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 19. Okt., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Josef Wüest 079 211 07 14

## NOVEMBER

### Kurzwanderung «Alte Lorze, Herbsttreff»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>5. November 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	12.30 Uhr Steinhausen Zentrum (12.40 Uhr Bus 636 > Baar)
<b>Wanderroute</b>	Baar – Schochenmühle – Steinhausen
<b>Anforderung</b>	1¼ Std. / 5.7 km / Hm + 30 m / - 45 m
<b>Programm</b>	15 Uhr Ankunft im Zentrum Chilematt, anschliessend Apéro, Rückblick auf Wander- und Velotourenjahr, Käsebüffet.
<b>Kosten</b>	Fr. 14.– pro Person für Käsebüffet
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 2. Nov., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Arthur Huber 079 455 90 20
<b>Organisation</b>	Ruth Imholz 041 741 18 05
<b>Bemerkung</b>	Herbsttreff wird gemeinsam mit den Velo- fahrern durchgeführt. Auch Nichtwanderer sind herzlich willkommen. Billette selber lösen Gesucht werden Kuchen für das Dessertbüffet. Spendende melden sich bitte bei Ruth Imholz 041 741 18 05. Danke.
<b>Aufruf</b>	

## NOVEMBER

### Tageswanderung «Willisau – Wolhusen»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>12. November 2025</b> (Verschiebedatum Do., 13. November)
<b>Treffpunkt</b>	7.15 Uhr Steinhausen Zentrum (7.24 Uhr Bus 606 > Cham)
<b>Wanderroute</b>	Willisau – Geiss – Wolhusen
<b>Anforderung</b>	4¼ Std. / 14.3 km / Hm + 305 m / - 295 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 21.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	17.16 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 9. Nov., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Edith Achermann 079 480 24 93

## **NOVEMBER** Tageswanderung leicht «Wildert»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>18. November 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	7.30 Uhr Steinhausen Bahnhof (7.41 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Illnau – Gutenswil – Freudwil – Uster
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 9.8 km / Hm + 170 m / - 225 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billettt HT Fr. 20.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	16.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 16. Nov., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Helen Riccardi 078 841 68 87

## **DEZEMBER** Tageswanderung leicht «Rigi»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>10. Dezember 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	8.00 Uhr Steinhausen Zentrum (8.12 Uhr Bus 616 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Rigi Wölfertschen – First – Unterstetten – Burggeist – Scheidegg
<b>Anforderung</b>	2½ Std. / 7.9 km / Hm + 260 m / - 100 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt/Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billettt HT Fr. 38.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	16.18 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 7. Dez., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Josef Wüest 079 211 07 14

## JANUAR

### Tageswanderung leicht «Alter Silvester»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>13. Januar 2026</b>
<b>Treffpunkt</b>	6.35 Uhr Steinhausen Bahnhof (6.41 Uhr S5 > Zürich)
<b>Wanderroute</b>	Umgebung Waldstatt
<b>Anforderung</b>	ca. 3 Std. / 7 km / Hm + 200 m / - 200 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 35.- / GA Fr. 3.-
<b>Rückkehr</b>	17.48 Uhr Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 11. Jan., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Edith Achermann 079 480 24 93

## FEBRUAR

### Tageswanderung leicht «Rotbachtobel»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>10. Februar 2026</b>
<b>Treffpunkt</b>	7.15 Uhr Steinhausen Zentrum (7.24 Uhr Bus 606 > Cham)
<b>Wanderroute</b>	Waldibrücke – Rotbach – Erlen - Emmenbrücke
<b>Anforderung</b>	3 Std. / 11.3 km / Hm + 270 m / - 250 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 16.- / GA Fr. 3.-
<b>Rückkehr</b>	15.31 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 8. Feb., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Josef Wüest 079 211 07 14

## FEBRUAR

### Tageswanderung «Eggberge»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>17. Februar 2026</b> (Verschiebedatum Do., 19. Februar)
<b>Treffpunkt</b>	7.40 Uhr, Steinhausen Zentrum (7.46 Uhr Bus 606 > Zug)
<b>Wanderroute</b>	Eggberge – Hünderegg – Fleschsee – Ruogig – Biel
<b>Anforderung</b>	4 Std. / 8.5 km / Hm + 515 m / - 335 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 42.– / GA Fr. 26.–
<b>Rückkehr</b>	17.10 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 15. Feb., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Heinz Schmid 041 741 62 85

## MÄRZ

### Tageswanderung leicht «Hirzel»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>10. März 2026</b>
<b>Treffpunkt</b>	8.00 Uhr Steinhausen Zentrum (8.10 Uhr Bus 636 > Baar)
<b>Wanderroute</b>	Sihlbrugg Dorf – Dürrenmoos – Höchi – Hirzel – Bächmoos – Sihlmatt – Neuheim Tal
<b>Anforderung</b>	3¼ Std. / 9.1 km / Hm + 340 m / - 280 m
<b>Verpflegung</b>	Picknick
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 8.– / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	16.16 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 8. März, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Zeno Stössel 079 276 24 18



## MÄRZ

## Tageswanderung «Morgartenberg»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>18. März 2026</b> (Verschiebedatum Do., 19. März)
<b>Treffpunkt</b>	8.00 Uhr Steinhausen Zentrum
<b>Wanderroute</b>	Rothenthurm – Morgartenberg – Biberegg – Rothenthurm
<b>Anforderung</b>	3½ Std. / 9.7 km / Hm + 405 m / - 405 m
<b>Verpflegung</b>	Restaurant (Kaffeehalt, Mittagessen)
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billett HT Fr. 9.00 / GA Fr. 3.–
<b>Rückkehr</b>	16.40 Uhr, Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 15. März, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Arthur Huber, 079 455 90 20

## WICHTIGE HINWEISE

### Ausrüstung

Wanderschuhe (knöchelhoch und mit gutem Profil), dem Wetter angepasste Kleidung. Regenschutz, Sonnenschutz (Creme, Hut, Brille), evtl. Stöcke, Reiseapotheke, persönliche Medikamente, Sackmesser und GA oder Halbtax wandern immer mit.

### Wetter

Bei zweifelhafter Wetterlage gibt der Tourenleiter Auskunft über die Durchführung der Wanderung.

### Haftung

Haftpflicht- und Unfallversicherung sind Sache der Teilnehmenden

### Programmänderungen

Bei Gefahren oder anderen zwingenden Voraussetzungen sind Programmänderungen vorbehalten. Aktuelle Informationen sind auf unserer Homepage [www.seniorensteinhausen.ch](http://www.seniorensteinhausen.ch) und im Steinhauser Aspekte ersichtlich.

\*Generalabonnement = GA, Halbtax = HT

# WALKING / VITA PARCOURS

**Roland Staub**, Ressortleitung  
info@wakeup.ch

Tel. 079 218 03 18

---

<b>Wann</b>	Jeden Mittwoch in den Monaten Mai, Juni, September und Oktober
<b>Zeit</b>	13.15 – ca. 15.15 Uhr
<b>Treffpunkt</b>	Parkplatz Familiengartenverein
<b>Tourende</b>	Parkplatz Familiengartenverein (Stübli)
<b>Anforderung</b>	Eine gute Stunde zügig gehen, dazwischen Übungen je nach den persönlichen Möglichkeiten
<b>Ausrüstung</b>	Geeignete Schuhe, leichte sportliche Kleidung, kleines Rucksäckli, Getränk. Falls Wander- oder Walking-Stöcke vorhanden, bitte mitnehmen.
<b>Durchführung</b>	Bei jedem Wetter. Ausnahme: Gewitter und/oder starker Regen

Es ist keine Anmeldung notwendig.

# WALKING VITA PARCOURS

In den Monaten Mai, Juni, September und Oktober laden wir alle interessierten Seniorinnen und Senioren am Mittwochnachmittag zu einer Walking-Runde im Steinhauser Wald ein.

Die Themen Walking und Vita Parcours sind etwas in Vergessenheit geraten, resp. aus der Mode gekommen. Damit wir unsere zahlreichen Muskeln vor dem Abbau bewahren können, möchten wir interessierten Seniorinnen und Senioren die beiden Themen vermitteln. Es braucht weder Vorkenntnisse noch spezielles Material. Freude an der Bewegung und am Zusammensein mit Gleichgesinnten stehen im Vordergrund.

Die Saison beginnen wir mit der Vita Parcours-Runde, ca. 2,6 km, mit Hin- und Rückweg total ca. 4 km. Wir tasten uns langsam an die verschiedenen Übungen des Vita Parcours heran und jeder Teilnehmende macht immer so viel, wie er kann.

Herzlich willkommen – der Ressortleiter freut sich auf Euch.



# TEAM VELOFAHREN

**Hildegard Muri**, Ressortleitung 079 404 67 73  
Hochwachtstrasse 26  
6312 Steinhausen  
velofahren@senioren-steinhausen.ch

---

---

**Thomas Bürgler** Velotourenleiter 079 744 09 29

---

**Ruedi Heer**, Velotourenleiter 079 699 54 01

---

**Herbert Hermann**, Velotourenleiter 079 756 63 28

---

**Victor Jans**, Velotourenleiter 079 541 03 08

---

**Reto Michel**, Velotourenleiter 076 560 91 52

---

**Peter Siegel**, Velotourenleiter 079 353 29 59

---

# VELOFAHREN

Wir führen ganzjährig (ausser Dezember und Januar) Ausfahrten ab Steinhausen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden durch. Zum Angebot gehören auch abwechslungsreiche Veloferien. Nicht sportliche Höchstleistungen, sondern Bewegung und Geselligkeit stehen im Vordergrund. Wir sind auf Radwegen, verkehrsarmen Strassen und Naturstrassen unterwegs. **Wir fahren ausschliesslich mit E-Velos.**

## Klassifizierung der Velotouren:

<b>leicht</b>	meist flach, 25 – 40 km, bei Mittagstouren auch mehr
<b>mittel</b>	leicht kupiert, bei Halbtagestouren 30 – 40 km, bei Tagestouren 50 – 70 km
<b>anspruchsvoll</b>	kupiert mit längeren Steigungen, bei Halbtagestouren 30 – 40 km, bei Tagestouren 50 – 70 km

Die Teilnahme an Velotouren sowie Veloferien setzt eine Mitgliedschaft in unserem Verein voraus. Eine unverbindliche «Schnuppertour» ist selbstverständlich; herzlich willkommen.

Alle Velotouren enthalten Angaben gemäss SchweizMobil über Fahrdauer (Std.), Distanz (km) und zu überwindende Höhendifferenz (Hm)



## VELOFERIEN 2025

**Sonntag, 1. Juni bis Freitag, 6. Juni 2025**

**Wiesbaden – die grüne Genussstadt am Rhein**

Standort – E-Veloreise mit Kultur und Genuss

**Dienstag, 19. August bis Freitag, 22. August 2025**

**Berner Seeland – vo Bur zu Bur**

Standort – E-Veloreise mit Übernachtung in Murten

Details sowie Anmeldeformular siehe unsere Webpage:  
[www.seniorensteinhausen.ch/velofahren](http://www.seniorensteinhausen.ch/velofahren)

## VELOTOUREN

Wir sind ausschliesslich mit E-Velos unterwegs.

Programmänderungen vorbehalten!

Aktualisierte Informationen sind auf unserer Webpage

«[www.seniorensteinhausen.ch/velofahren](http://www.seniorensteinhausen.ch/velofahren)» und

im Steinhauser Aspetke ersichtlich. Kurzfristige

Verschiebungen und Absagen werden auf der Webpage

unter «Veranstaltungen» kommuniziert.

Alle Velotouren sind auf der Webpage publiziert und mit SchweizMobil verlinkt. Wir bitten die Teilnehmenden, die Angaben betr. Fahrdauer (Std), Distanz (km) und zu überwindende Höhenmeter (Hm) zu beachten.

Weitere wichtige Hinweise befinden sich auf Seite 39.

## APRIL

### Nachmittagstour «Hausen»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>10. April 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Knonau – Hauptikon – Ebertswil – Mettmenstetten
<b>Anforderungen</b>	einfach, 3 Std., 34 km, 470 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Reto Michel, 076 560 91 52

## APRIL

### Nachmittagstour «Hedingen – Aeugst»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>23. April 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Hedingen – Aeugst
<b>Anforderungen</b>	mittel, 3 Std., 36 km, 650 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Herbert Hermann, 079 756 63 28

## MAI

### Nachmittagstour «Obfelden – Sins»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>8. Mai 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Obfelden – Sins
<b>Anforderungen</b>	leicht, 3 Std., 39 km, 345 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Peter Siegel, 079 353 29 59

## MAI

### Mittagstour «Aegerital»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>21. Mai 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	10.00 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Neuägeri – Morgarten – Arth
<b>Anforderungen</b>	mittel, 4½ - 5 Std., 57 km, 590 Hm
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen im Restaurant
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 18. Mai, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Leitung</b>	Victor Jans, 079 541 03 08
<b>Bemerkungen</b>	Teilweise Naturstrassen

## JUNI

### Tagestour «Ballwil – Sempach»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>12. Juni 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	8.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Ballwil – Sempach
<b>Anforderungen</b>	mittel, 5½ Std., 73 km, 400 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt und Mittagessen im Restaurant
<b>Anmeldung</b>	bis <b>Di., 10. Juni, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Leitung</b>	Herbert Hermann, 079 756 63 28



## JUNI

### Vormittagstour «Türlersee»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>25. Juni 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	9.00 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Mettmenstetten – Hausen – Mühleberg
<b>Anforderungen</b>	mittel, 3 Std., 31 km, 550 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Victor Jans, 079 541 03 08
<b>Bemerkungen</b>	kleiner Anteil Naturstrassen

## JULI

### Tagestour «Muri – Aesch (ZH)»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>3. Juli, 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	8.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Mühlau – Muri – Aesch(ZH) – Mettmenstetten
<b>Anforderungen</b>	mittel, 4½ Std., 63 km, 780 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt und Mittagessen im Restaurant
<b>Anmeldung</b>	bis <b>Di., 1. Juli, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Leitung</b>	Thomas Bürgler, 079 744 09 29

## JULI

### Vormittagstour mit «Sommerfest»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>15. Juli 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	9.00 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Frauenthal – Mühlau
<b>Anforderungen</b>	leicht, 2 Std., 29 km, 234 Hm
<b>Programm</b>	11.30 Uhr, Ankunft bei der Waldhütte, anschliessend Apéro und Mittagessen
<b>Kosten</b>	Fr. 14.– pro Person für Mittagessen und Getränke alkoholfrei
<b>Rückkehr</b>	individuell
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 13. Juli, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Peter Gantenbein, 079 744 27 30
<b>Organisation</b>	Dora Odermatt, 079 256 46 73
<b>Bemerkungen</b>	Wird gemeinsam mit den Wanderern durchgeführt. Auch Nichtvelofahrer sind herzlich willkommen.
<b>Gesucht</b>	werden Salate und Kuchen für das Büffet. Spendende melden sich bitte bis Ende Mai bei Dora Odermatt 079 256 46 73. Danke.

## AUGUST

### Tagestour «Waldibrugg»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>14. August 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	8.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Gisikon – Waldibrugg – Abtwil – Mühlau
<b>Anforderungen</b>	mittel, 4 Std., 55 km, 567 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt und Mittagessen im Restaurant
<b>Anmeldung</b>	bis <b>Di., 12. August, 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Leitung</b>	Ruedi Heer, 079 699 54 01

## AUGUST

### Mittagstour «Alikon – Muri»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>28. August 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	10.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Rotkreuz – Alikon – Muri – Mühlau
<b>Anforderungen</b>	mittel, 4 Std., 57 km, 760 Hm
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen im Restaurant
<b>Anmeldung</b>	bis <b>Di., 26. Aug., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Leitung</b>	Thomas Bürgler, 079 744 09 29

## SEPTEMBER

### Nachmittagstour «Jonentäli»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>11. September 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Rifferswil – Affoltern – Litzi – Obfelden
<b>Anforderungen</b>	mittel, 3 ¼ Std., 38 km, 630 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Ruedi Heer, 079 699 54 01

## SEPTEMBER

### Nachmittagstour «Unterägeri»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>25. September 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Baar – Schmittli – Aegerisee – Zug
<b>Anforderungen</b>	mittel, 3 ½ Std., 36 km, 500 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Reto Michel, 076 560 91 52

## OKTOBER

### Mittagstour «Michelskreuz»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>9. Oktober 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	10.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Sins – Gisikon – Michelskreuz – Cham
<b>Anforderungen</b>	mittel +, 4 ½ Std., 46 km, 690 Hm
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen im Restaurant
<b>Anmeldung</b>	bis <b>Di., 7. Okt., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Leitung</b>	Victor Jans, 079 541 03 08
<b>Bemerkungen</b>	wenig Naturstrassen

## OKTOBER

### Nachmittagstour «Rotkreuz – Frauenthal»

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>23. Oktober 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Rotkreuz – Frauenthal
<b>Anforderungen</b>	leicht, 3 Std., 34 km, 310 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Peter Siegel, 079 353 29 59

## NOVEMBER

### Nachmittags-Kurztour mit «Herbsttreff»

<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>5. November 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Cham – Golfplatz – Hünenberg
<b>Anforderungen</b>	leicht, ca. 1 ½ Std., 18 km, 200 Hm
<b>Programm</b>	15 Uhr, Ankunft im Zentrum Chilematt; Apéro; Rückblick auf das Wander- und Velotourenjahr; Käsebuffet
<b>Kosten</b>	Fr. 14.– pro Person für Käsebuffet
<b>Anmeldung</b>	bis <b>So., 2. Nov., 20 Uhr</b> , via Web oder tel.
<b>Tourenleitung</b>	Reto Michel, 076 560 91 52
<b>Organisation</b>	Ruth Imholz, 041 741 18 05
<b>Bemerkungen</b>	Der «Herbsttreff» wird gemeinsam mit den Wanderern durchgeführt. Auch Nichtvelofah- rer sind herzlich willkommen.
<b>Gesucht</b>	Kuchen für das Dessertbuffet. Spenderinnen und Spender melden sich bitte bei Ruth Imholz, 041 741 18 05

## FEBRUAR

### Nachmittagstour «Muri»

<b>Datum</b>	Dienstag, <b>24. Februar 2026</b>
<b>Abfahrt</b>	13.00 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Mühlau – Muri – Beinwil – Sins
<b>Anforderungen</b>	leicht, 4 ½ Std. 41 km, 676 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Ruedi Heer, 079 699 54 01
<b>Bemerkungen</b>	warme Kleidung

**MÄRZ**

**Nachmittagstour**  
**«Mettmenstetten – Hausen a.A.»**

<b>Datum</b>	Donnerstag, <b>12. März 2026</b>
<b>Abfahrt</b>	13.30 Uhr, Dorfplatz Steinhausen
<b>Veloroute</b>	Rossau – Mettmenstetten – Hausen a.A. – Kappel
<b>Anforderungen</b>	leicht, 2 Std., 25 km, 390 Hm
<b>Verpflegung</b>	Kaffeehalt unterwegs
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Leitung</b>	Thomas Bürgler, 079 744 09 29

## HINWEISE

Wir bitten die Teilnehmenden, Folgendes zu beachten:

- Die Velotouren finden nur bei guten Strassen- und Witterungsbedingungen statt. Kurzfristige Verschiebungen und Absagen werden auf der Webpage unter [www.seniorensteinhausen.ch/veranstaltungen/events/](http://www.seniorensteinhausen.ch/veranstaltungen/events/) mitgeteilt.
- Nur gut gewartete Velos benutzen: Gutes Reifenprofil, gut gepumpte Reifen, gute Bremsen, Velopumpe, funktionstüchtige Klingel, funktionierendes Licht usw.
- Das Mitführen eines Ersatzschlauchs wird empfohlen.
- Akkus müssen vollgeladen sein; für ältere E-Velos Ersatzakku oder Ladegerät auf längere Touren mitnehmen.
- Das Tragen eines Velohelms ist obligatorisch.
- Gute Beherrschung des E-Bikes wird vorausgesetzt. (Pro Senectute bietet E-Bike-Fahrsicherheitskurse an; siehe Magazin «Horizonte»)
- Haftpflicht- und Unfallversicherung sind Sache der Teilnehmenden.

# TEAM SENIORENNACHMITTAGE

**Trix Gaier**, Ressortleiterin 041 741 20 07  
seniorenachmittag@senioren-steinhausen.ch

---

**Monika Furter** 041 741 71 18

---

**Esther Michel** 041 741 89 38

---

**Maria Notter** 041 741 31 54

---

**David Paravicini** 041 740 04 11

---

**Annamarie Schlumpf** 041 741 27 40

---

**Ursi Wettach** 041 741 63 08

---

Helferinnen bei Bedarf:

---

**Annamarie Amrhein** 041 741 21 33

---

**Christine Wagenbach** 041 741 15 68

---



# SENIOREN- NACHMITTAGE

Sind Sie vielseitig interessiert, kontaktfreudig und lieben abwechslungsreiche Unterhaltung? Schätzen Sie hilfreiche Informationen für Seniorinnen und Senioren, fröhliche Momente und manchmal auch etwas Besinnliches? Dann heissen wir Sie herzlich willkommen zu unseren Seniorennachmittagen!

Sie dürfen sich überraschen lassen von Begegnungen aller Art. Neue Horizonte gehen auf, wenn interessante Menschen von ihren spannenden Erlebnissen, besonderen Hobbies oder Reiseerfahrungen berichten. Traditionell gehört auch ein Tagesausflug zu unserem Jahresprogramm, ebenso ein Lottonachmittag und «fasnächtliches Treiben» am SCHMUDO.

Geniessen Sie anschliessend Kaffee und Kuchen, mit Liebe gebacken von Steinhauserinnen, bei regem Gedankenaustausch im gemütlichen Seniorenkreis. Der Besuch der Seniorennachmittage ist offen für alle (auch «Nicht-Senioren») und kostenlos. Zur Deckung der Unkosten bitten wir unsere Gäste um einen Unterstützungsbeitrag ins «Chörbli» beim Ausgang. Herzlichen Dank!



## SENIORENNACHMITTAGE 2025 / 2026

Jeweils **Donnerstag, 14.30 Uhr, Zentrum Chilematt**

---

Kuchenspenden sind willkommen. Bitte melden bei  
Christine Wagenbach, Tel. 041 741 15 68. Herzlichen Dank!

---

### APRIL

#### Perlen im Regenwald

##### Programm

Stefan Rother, Biologe und Fotograf, ist seit Jahren in tropischen Regenwäldern in Costa Rica unterwegs. Seine faszinierenden Beobachtungen zeigt er uns in einer Live-Reportage mit wundervollen Naturaufnahmen – eine neue amüsante Regenwald-«Show».

##### Datum

Donnerstag, **24. April 2025**

### MAI

#### TBS Australisches Outback

##### Programm

Herr Frommenwiler bereiste zusammen mit seiner Frau das australische «Outback». Sie waren 11 Wochen mit einem Toyota Land-Cruiser und Offroad-Anhänger im Westen Australiens unterwegs. Ein interessanter Vortrag über ihre wunderbare Reise auf dem fünften Kontinent.

##### Datum

Donnerstag, **15. Mai 2025**

## JUNI

### Seniorenausflug

#### Programm

... an den Rheinfl. Kaffeehalt in Neuhausen. Besuch der Miniaturwelt «Smilestone». Nach dem Mittagessen Spaziergang zum Rheinfl. Becken und Schifffahrt.

#### Datum

Donnerstag, **26. Juni 2025**

#### Bemerkung

Detailliertes Reiseprogramm, Kosten und Anmeldung in der Juni-Ausgabe «Aspekte» inkl. Anmeldeplan.

## OKTOBER

### Humor und Heiterkeit im Alter

#### Programm

Mirjam Christen,  
Heiterkeitsberaterin Luzern

Heiterkeit und Humor (biografieabhängig) sind wichtige Aspekte für Seniorinnen und Senioren, die die Lebensqualität beeinflussen können. Heitere Gelassenheit im Alter? Lebenszufriedenheit?

Was, wenn es schwierig wird?

#### Datum

Donnerstag, **23. Oktober 2025**

## NOVEMBER

### Alpenqueren - Erlebnisbericht (Teil 2)

#### Programm

Der Steinhauser Urs Günther entführt uns ins Schweizer Berggebiet. Er hat eine beträchtliche Anzahl etappierter Wanderungen im Alpenraum unternommen. Die enorme Vielfalt zeigt er in packenden Bildern.

#### Datum

Donnerstag, **20. November 2025**

## DEZEMBER

### Akkordeonorchester Zug-Baar

#### Programm

Geniessen Sie mit uns die freudige Einstimmung auf die Weihnachtszeit mit festlichen Akkordeonklängen. Zwischendurch hören wir eine weihnächtlich besinnliche Adventsgeschichte. Traditionell gibt es vom Team selbstgebackenen Lebkuchen, auf Wunsch mit Rahm.

#### Leitung

Sergej Simbirev

#### Datum

Donnerstag, **18. Dezember 2025**

## JANUAR

### Ägypten «ein Geschenk des Nils»

#### Programm

TBS mit dem Steinhauser **Heinz Gnirs**. Zum Jahresauftakt können wir eine weitere, sorgfältig zusammengestellte Präsentation mit viel Hintergrundinformationen und Bildern geniessen. Ein spannender Reisebericht!

#### Datum

Donnerstag, **22. Januar 2026**

## FEBRUAR

### SCHMUDO

#### Programm

Hurra, die fünfte Jahreszeit ist da! Fasnächtliches Treiben mit Schnitzelbankgruppen, Guggenmusig und dem Fasnachtsoberhaupt mit Gefolge. Kommen Sie mit oder ohne Verkleidung und geniessen Sie mit uns die fröhliche Stimmung. Wir servieren Ihnen zur Stärkung ein Zvieri und traditionelles Fasnachtsgebäck. Dazu selbstverständlich die passenden Getränke.

#### Datum

Donnerstag, **12. Februar 2026**

## FEBRUAR

### Ökumenische Segensfeier

#### Programm

Kirche Don Bosco, Chilemattzentrum. Mit Karin Marti (kath.), Michaela Gamma (ref.) und musikalischer Begleitung. Segensfeier für Körper, Geist und Seele; Kraft und Zuversicht schöpfen und Gemeinschaft feiern. Anschliessend Kaffee & Kuchen.

#### Datum

Donnerstag, **26. Februar 2026**

## MÄRZ

### Lotto mit musikalischer Unterhaltung

#### Programm

«Konzentriertes» Lottospiel, versuchen Sie ihr Glück! Es gibt schöne Preise zu gewinnen. Die musikalische Unterhaltung gehört traditionell auch dazu.

#### Datum

Donnerstag, **26. März 2026**

# MITTAGSCLUB

Seit Mai 1977 treffen sich Seniorinnen und Senioren einmal im Monat am Donnerstag um 11 Uhr zu einem gemütlichen Mittagessen.

Seit April 2020 ist Andreas Trüssel unser Gastgeber im Restaurant Schnitz und Gwunder, Zugerstrasse 1, Steinhausen.

Er kocht uns jeweils ein feines Mittagessen seiner Wahl für 22 Franken.

## Team Mittagsclub

---

Dora Odermatt	Ressortleitung	079 256 46 73
Maria Jans	Stv. Administration	041 741 78 77
Monika Jans	Stv. Restauration	041 740 03 80

## Helferinnen / Helfer

---

Lisa Brotschi  
Adrian Jans  
Rolf Jans  
Ursi Jans  
Victor Jans  
Vreny Staub  
Anna Trinkler



## MITTAGSCLUB 2025 / 2026

Einmal im Monat am **Donnerstag um 11 Uhr**  
im Restaurant Schnitz und Gwunder

---

**10. April 2025**

**15. Mai 2025**

**12. Juni 2025**

**3. Juli 2025**

**21. August 2025**

**18. Sept. 2025 – Ausflug**

**16. Oktober 2025**

**13. November 2025**

**11. Dezember 2025**

**15. Januar 2026**

**19. Februar 2026**

**19. März 2026**

### Ab- oder Anmeldungen

---

- Gäste, die bereits im Mittagsclub sind, melden sich bei Verhinderung bitte ab
- neue Gäste melden sich bitte an bei  
Dora Odermatt    041 741 18 50 / 079 256 46 73  
mittagsclub@senioren-steinhausen.ch

# WIR ERZÄHLEN EUCH EINE GESCHICHTE!

Jeden Monat haben wir für Sie eine Geschichte bereit. Inhaltlich werden wir für lustige, besinnliche, spannende, biografische, abenteuerliche und schöne Erzählungen sorgen. Sie dürfen sich freuen und wir freuen uns auf viele Zuhörerinnen und Zuhörer. Für diejenigen, die möchten, beenden wir den Erzählnachmittag bei einem Kaffee.

<b>Ort</b>	Seniorenzentrum Weiherpark, Aktivitätenraum
<b>Zeit</b>	14.30–15.30 Uhr
<b>Erzählteam</b>	Madelaine Aschwanden, (Kontaktperson), Bea Hobi, Heidi Meienberg, Gerda Moosberger





## WIR ERZÄHLEN EUCH EINE GESCHICHTE

Einmal pro Monat am **Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr**  
Seniorenzentrum Weiherpark, Aktivitätenraum

---

**15. April 2025**

Bea Hobi

---

**20. Mai 2025**

Heidi Meienberg

---

**17. Juni 2025**

Madelaine Aschwanden

---

**15. Juli 2025**

Gerda Moosberger

---

**19. August 2025**

Madelaine Aschwanden

---

**16. September 2025**

Heidi Meienberg

---

**21. Oktober 2025**

Bea Hobi

---

**18. November 2025**

Gerda Moosberger

---

**16. Dezember 2025**

Madelaine Aschwanden

---

**20. Januar 2026**

Heidi Meienberg

---

**17. Februar 2026**

Bea Hobi

---

**17. März 2026**

Gerda Moosberger

---

# ANLÄSSE



## APRIL

### Mitgliederversammlung

<b>Programm</b>	Mitglieder und alle interessierten Seniorinnen und Senioren sind herzlich zu unserer Mitgliederversammlung eingeladen.
<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>16. April 2025</b>
<b>Zeit/Ort</b>	<b>14.30 Uhr</b> , Gemeindesaal Steinhausen

## MAI

### Besuch Anker Museum in Ins

<b>Programm</b>	Wir fahren mit Bus, Bahn und Schiff. Albert Anker (1831 – 1910) ist zweifellos der populärste Schweizer Maler. Die geführte Besichtigung gibt einen Einblick in die gutbürgerliche Wohnung von Albert Anker. Einen Höhepunkt bildet das Atelier, das bis auf den heutigen Tag praktisch unverändert erhalten geblieben ist. Anschliessend kann die Dauerausstellung besichtigt werden.
<b>Datum</b>	Dienstag, <b>27. Mai 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	7.00 Uhr Steinhausen Zentrum (7.12 Uhr Bus 616 > Zug)
<b>Führung</b>	13.30 Uhr – 14.30 Uhr
<b>Kosten</b>	Führung Fr. 25.–
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billet Fr. 50.– HT / Fr. 5.– GA
<b>Verpflegung</b>	Mittagessen auf eigene Kosten
<b>Teilnehmer</b>	max. 30 Personen
<b>Rückkehr</b>	17.48 Uhr, Steinhausen Zentrum
<b>Anmeldung</b>	bis Sonntag, <b>25. Mai 2025</b> , via Webpage oder tel. an Heinz Schmid, 041 741 62 85

## SEPTEMBER KLÄNGE – MENSCHEN – MASCHINEN

<b>Programm</b>	In der ehemaligen Seidenfabrik in Dürnten befindet sich eine grossartige Ausstellung zum Thema mechanische Musik. Kleine Zylindermusikdosen, Drehorgeln und riesige Tanz- und Jahrmarktorgeln führen uns ein in das kulturelle und gesellschaftliche Leben des frühen 20. Jahrhunderts. Wir sehen und hören unterschiedlichste Orgeln und staunen über die kunstvollen Gehäuse. Wir erfahren, wie die Melodien produziert und die Maschinen zum Klingen gebracht wurden.
<b>Datum</b>	Freitag, <b>19. September 2025</b>
<b>Treffpunkt</b>	12.00 Uhr, Steinhausen Bahnhof 12.11 Uhr S5 Richtung Zürich
<b>Führung</b>	14.00 – 15.30 Uhr
<b>Kosten</b>	Fr. 34.– Eintritt, Führung, Kaffee und Kuchen
<b>Fahrpreis</b>	Fr. 23.– Gruppentarif HT
<b>Verpflegung</b>	Nach der Führung im Museum
<b>Teilnehmer</b>	15 Personen
<b>Rückkehr</b>	18.18 Uhr, Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	Bis Montag, <b>15. September 2025</b> Via Webpage oder an Ursula Hirzel, 041 740 18 68

## OKTOBER

## Sonova-Phonak Besichtigung

<b>Programm</b>	Nach dem Eintreffen bei Phonak erfolgt eine Information über die Geschichte der Firma, eine der weltweit führenden Hörgerätehersteller. An der anschliessenden interessanten Führung erhalten wir Einblick in die Entwicklung und Herstellung ihrer Hörgeräte. Mit Kaffee und Kuchen wird unser Besuch abgeschlossen.
<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>22. Oktober 2025</b>
<b>Abfahrt</b>	12.11 Uhr Bahnhof Steinhausen – S5 Richtung Pfäffikon SZ
<b>Führung</b>	13.30 Uhr bis 16.30 Uhr, inklusive Kaffee und Kuchen
<b>Kosten</b>	Führung: Fr. 10.– pro Person
<b>Fahrpreis</b>	Gruppen-Billet ab Steinhausen Fr. 20.– HT
<b>Verpflegung</b>	Kaffee und Kuchen offeriert von Phonak
<b>Teilnehmer</b>	20 Personen
<b>Rückkehr</b>	Ca. 18.20 Uhr, Steinhausen Bahnhof
<b>Anmeldung</b>	Bis Sonntag, <b>5. Oktober 2025</b> via Webpage oder Josef Stritmatter, 079 502 99 54

## NOVEMBER

### Jass ist Trumpf Jassturnier

<b>Programm</b>	Herzlich willkommen zu unserem fünften Jassturnier. Auch 2025 suchen wir die Jasskönigin, den Jasskönig der Senioren Steinhausen. Erleben Sie fröhliche Stunden mit Spiel, Spass und vor allem viel Glück beim Jassen.
<b>Datum</b>	Mittwoch, <b>12. November 2025</b>
<b>Ort</b>	Zentrum Chilematt
<b>Zeit</b>	14.00 – 17.00 Uhr
<b>Jassart</b>	Schieber, ohne Stöck/Wys, mit zugelosten Partnern, deutsche Karten. Es werden vier Runden à acht Spiele gespielt
<b>Preise</b>	Die ersten drei Ränge werden prämiert.
<b>Verpflegung</b>	Kaffee und Kuchen
<b>Anmeldung</b>	Bis Freitag, <b>7. November 2025</b> via Webpage oder Josef Stritmatter, 079 502 99 54

# KONTAKTE UND GESPRÄCHE SIND HEUTE WICHTIGER DENN JE!

Lassen Sie uns über Ihre persönlichen Erinnerungen sprechen oder ganz entspannt ein wenig plaudern über Dinge, die Sie bewegen:

- Spezielle Erlebnisse
- Erfolge oder Schwierigkeiten
- Erlebnisse rund um Ihre Familie
- Lebenssituationen
- und anderes mehr ...

Bei Ihnen zuhause oder nach Ihrer Wahl. 2 Stunden in gemütlicher Umgebung. 100% vertraulich.

Ich frage – Sie erzählen – ich höre zu

**Beatrice Schweingruber**  
Grabenackerstrasse 45  
6312 Steinhausen

078 757 49 76

---

**Ursula Hirzel**

041 740 18 68

# INTERNET- UND TABLET-TREFF

## In gemütlicher Runde das Internet kennenlernen

Auf der Suche nach einer Telefonnummer, einer Zugverbindung, einem Kochrezept oder dem Wetterbericht führt heutzutage kein Weg mehr am Internet vorbei. Im Internet- und Tablet-Treff werden Sie auf lustvolle Art und Weise von lokalen Freiwilligen in die Welt des Internets und in die Funktionen des Smartphones oder Tablets eingeführt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Der Treff ist kostenlos. Tablets (iPads) stehen zur Verfügung. Sie dürfen natürlich auch Ihre eigenen Geräte mitnehmen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Zeit:** jeden zweiten Mittwoch von 9.30 – 11.00 Uhr  
(jeweils gerade Wochen)

**Ort:** Gemeindebibliothek Steinhausen

**Mit:** Christa Maag, 079 582 46 64  
und Freiwilligen der Nachbarschaftshilfe  
«freiwillig mitenand»



# ANGEBOTE VON PRO SENECTUTE

# ANGEBOTE VON PRO SENECTUTE

Pro Senectute Kanton Zug  
Aegeristrasse 52  
6300 Zug  
kurse@zg.prosenectute.ch

041 511 15 30

## **Gedächtnis und Bewegung**

**Zeit:** Freitag, 9 Uhr - 10 Uhr  
**Ort:** Jugendtreff, Zentrum Chilematt, Steinhausen  
**Kosten:** Fr. 325.-\* pro Kurseinheit / 1. Halbjahr  
Fr. 195.-\* pro Kurseinheit / 2. Halbjahr  
(\*unterstützt von der Gemeinde Steinhausen  
im Rahmen von GAZ)

---

## **FitGym**

**Zeit:** Montag, 8 Uhr – 9 Uhr, Turnen für Männer  
Montag, 9 Uhr – 10 Uhr, Turnen für Frauen  
**Ort:** Mehrzweckhalle, Sunnegrund 4, Steinhausen  
**Kosten:** Fr. 125.– pro Kurseinheit / 1. Halbjahr  
Fr. 75.– pro Kurseinheit / 2. Halbjahr

---

## **Aquafitness**

**Zeit:** Dienstag, 8 Uhr – 8.45 Uhr  
Dienstag, 8.45 Uhr – 9.30 Uhr  
**Ort:** Albisstrasse, Steinhausen  
**Kosten:** Fr. 23.– (inkl. Eintritt) pro Lektion

---

Die genauen Kursdaten und -informationen sind unter  
**[www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch)** sowie im Magazin «Horizonte»  
ersichtlich. Telefonische Auskunft: 041 511 15 30



# Hilfsmittel im Alltag

Wie sich plötzlich das Leben ändern kann: sei es durch einen Unfall oder eine Krankheit, die die Selbstständigkeit einschränken.

Es gibt unzählige Hilfsmittel. Das Angebot reicht von kleinen Alltagshelfern über verschiedene Notrufsysteme und Gehhilfen bis hin zu Pflegebetten. Neben dem Kauf können viele Artikel auch gemietet werden. Wir versuchen mit Hingabe und Wissen für jede Situation die passende Lösung zu finden.

Menschen sollen ihr Leben möglichst selbstständig bewältigen.


**Fachgeschäft für Hilfsmittel**  
Aegeristrasse 52, 6300 Zug  
041 511 15 00  
[www.hilfsmittel-ps.ch](http://www.hilfsmittel-ps.ch)  
[hilfsmittel@zg.prosenectute.ch](mailto:hilfsmittel@zg.prosenectute.ch)

im Webshop  
online  
**EINKAUFEN**

# RAIFFEISEN

**MEMBER  
PLUS**

**Gratis**  
in über 500  
Museen

A photograph of a man and a woman sitting on a long, dark leather-upholstered wooden bench in a museum gallery. They are seen from behind, looking towards a long, brightly lit hallway with several framed paintings on the walls and a large mirror reflecting the space. The woman is wearing a white long-sleeved top, and the man is wearing a green t-shirt.

**Für Kulturinteressierte  
und solche, die es  
noch werden möchten.**

Gratis-Eintritt für Mitglieder mit ihrer persönlichen Debit- oder Kreditkarte von Raiffeisen.

[raiffeisen.ch/museum](https://raiffeisen.ch/museum)



## Reiseangebot entdecken und Wunschreise buchen!



Bühler AG Hirzel | Veloerlebnis | Zugerstrasse 3 | CH-8816 Hirzel | Tel. 044 729 92 41

\* Begleitung durch zwei  
erfahrene Radleiter

\* Umsteigen in den Car  
möglich

\* gratis Parkplatz auf  
unserem Betriebsareal

\* über 25-jährige Erfah-  
rung im Organisieren und  
Durchführen von Veloreisen

STEILDACH / FLACHDACH  
BLITZSCHUTZ  
FASSADE  
SPENGLEREI  
UNTERHALT / REPARATUR  
SOLARENERGIE  
ABSTURZSICHERUNG

# OHNSORG

Gebäudehülle

Leo Ohnsorg AG  
Riedstrasse 15  
6330 Cham  
Telefon 041 747 31 71  
www.ohnsorg.ch  
info@ohnsorg.ch

# MALERGESCHÄFT PFUNDSTEIN

## Rainer Pfundstein

Eidg. Dipl. Malermeister

6312 Steinhausen

[www.pfundstein.ch](http://www.pfundstein.ch) [info@pfundstein.ch](mailto:info@pfundstein.ch)



## Philipp Sidler **Gartenbau** GmbH

zuverlässig · kompetent · kreativ · dynamisch



# 079 372 87 63

Philipp Sidler | [info@sidler-gartenbau.ch](mailto:info@sidler-gartenbau.ch)

- Gartenneugestaltung / Umänderungen
- Plattenbeläge / Sitzplätze
- Gartenpflege / Unterhalt
- Bepflanzungen
- Rasenpflege / Fertigrasen
- Pflanzenschutz





# Zuger Miteinander

Damit Sie sorglose Momente geniessen können.

Wir begleiten Sie im Leben.

# Zugerland mein Einkaufsland

Alles für den täglichen Bedarf unter  
einem Dach – vom Wocheneinkauf, über  
Modetrends bis zum Gourmet-Menu.

einfach &  
unkompliziert  
erreichbar

**MIGROS** + 48 Geschäfte



 **zugerland**  
Einmal hin. Alles drin.

## Steinhausens Herzstücke - echt gut Essen -

RÖSSLI      SZENARIO  
SCHNITZ UND GWUNDER

### Schnitz und Gwunder

Andreas Trüssel  
Zugerstrasse 1  
Tel.041 740 67 00

[info@schnitz-und-gwunder.ch](mailto:info@schnitz-und-gwunder.ch)

### Gasthof Rössli

Christian & Martina  
Hammerstrasse 2  
Tel.041 741 60 55

[info@roessli-steinhausen.ch](mailto:info@roessli-steinhausen.ch)

### Restaurant Szenario

Alessandro & Samuela  
Bannstrasse 6  
Tel. 041 741 66 01

[mail@restaurant-szenario.ch](mailto:mail@restaurant-szenario.ch)





Hammerstasse 1  
6312 Steinhausen  
Telefon: 041 740 09 09  
[praxis@vitalfeld.ch](mailto:praxis@vitalfeld.ch)

[www.vitalfeld.ch](http://www.vitalfeld.ch)

[www.calmag.ch](http://www.calmag.ch)

**GANZHEITLICH BETREUT:** Die spezielle Praxis für Naturheilkunde, Orthopädie/Schulmedizin, TCM (traditionelle chinesische Medizin), Akupunktur und Hausarztmedizin.

**FÜR IHRE GESUNDHEIT:** Seit 30 Jahren kümmern wir uns u.a. um Sportverletzungen, Schmerzen, Allergien und Verdauungsprobleme. Wir freuen uns auf Sie!



# Elektro Küng AG

Seit über 50 Jahren im Raum Kanton Zug und Umgebung für Sie unterwegs!

Hinterbergstrasse 56  
6312 Steinhausen  
[elektrokueng.ch](http://elektrokueng.ch)



Print beautiful things.



HELLER DRUCK  
SINCE 1897

# HINWEISE

## **Veranstaltungen**

Die Angebote der Senioren Steinhausen sind für alle offen.

## **Webpage**

Unser aktuelles Angebot finden Sie unter **[www.seniorensteinhausen.ch](http://www.seniorensteinhausen.ch)**

## **Jahresbeitrag**

Einzelpersonen Fr. 20.– / Ehepaare Fr. 40.–

## **Bankverbindung**

Senioren Steinhausen, Raiffeisenbank Cham-Steinhausen, 6330 Cham  
IBAN-Nr. CH66 8080 8005 6577 9997 8

## **Neumitglieder**

Anmeldungen: **[www.seniorensteinhausen.ch/mitglied-werden](http://www.seniorensteinhausen.ch/mitglied-werden)**

## **Adressänderungen**

Bitte melden Sie Adressänderungen an **[info@senioren-steinhausen.ch](mailto:info@senioren-steinhausen.ch)**

## **Versicherung**

Die Versicherung für sämtliche Veranstaltungen ist Sache der Teilnehmenden

## **Weitere Exemplare**

Weitere Programmhefte liegen im Zentrum Chilematt, bei der Gemeindeverwaltung, im kath. und ref. Pfarramt sowie in der Bibliothek auf.

## **Programmänderungen vorbehalten**

Aktualisierte Informationen sind auf unserer Webpage, im Steinhauser Aspekte und in unserem Anschlagkasten, neu vor dem Eingang zur Gemeindeverwaltung, publiziert.

## **Anlässe mit Anmeldungen**

Eine Anmeldung ist in der Regel zwei Wochen vor der Veranstaltung möglich.

## **Ihre Meinung, Ihre Mitarbeit**

Ihre Meinung ist uns wichtig. Haben Sie Anliegen, Fragen oder gute Ideen? Möchten Sie in unserem Verein mitarbeiten? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme, entweder per Mail: **[info@senioren-steinhausen.ch](mailto:info@senioren-steinhausen.ch)** oder telefonisch mit dem Präsidenten, Heinz Schmid, 041 741 62 85.

## **Vorschau 2026**

Datum der 53. Mitgliederversammlung: **22. April 2026**



[www.seniorensteinhausen.ch](http://www.seniorensteinhausen.ch)  
[info@senioren-steinhausen.ch](mailto:info@senioren-steinhausen.ch)